las 5 Necesidades Sexuales de Hombres & Mujeres

DR. GARY & BARBARA ROSBERG

con Ginger Kolbaba



Visite la apasionante página de Tyndale Español en Internet: www.tyndaleespanol.com

TYNDALE y la pluma del logotipo son marcas registradas de Tyndale House Publishers, Inc.

Las 5 Necesidades Sexuales de Hombres & Mujeres

Diseño: Ron Kaufmann

Edición del inglés: Lynn Vanderzalm

Traducción al español: Adriana Powell y Omar Cabral

Edición del español: Mafi E. Novella

Publicado en 2006 como *The 5 Sex Needs of Men & Women* por Tyndale House Publishers, Inc. ISBN-10: 1-4143-0183-9; ISBN-13: 978-1-4143-0183-9.

Los nombres y algunos de los detalles en las ilustraciones usados en este libro han sido cambiados para proteger la privacidad de las personas que compartieron sus historias.

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Rosberg, Gary, date.
[5 sex needs of men and women. Spanish]
Las 5 necesidades sexuales de hombres & mujeres / Gary & Barbara Rosberg con Ginger Kolbaba.
p. cm.
ISBN-13: 978-1-4143-1724-3 (sc)
ISBN-10: 1-4143-1724-7 (sc)
1. Sex—Religious aspects—Christianity. I. Rosberg, Barbara. II. Kolbaba, Ginger. III. Title. IV. Title: Cinco necesidades sexuales de hombres & mujeres.
BT708.R6213 2008
248.8′44—dc22 2007038568

Impreso en los Estados Unidos de América

13 12 11 10 09 08
6 5 4 3 2 1

A

Jerry y Nancy Foster

Mike y Linda Colby

Tim y Michelle Vermillion

❧

Ha sido maravilloso caminar juntos como un cuarteto
de parejas cultivando la amistad, el apoyo mutuo
y la responsabilidad desde 1979.

Nos hemos apoyado mutuamente desde el nacimiento
de nuestros hijos, durante su educación en la fe de Jesús,
durante sus matrimonios y durante esta etapa en la que nos
encontramos ahora, la de abuelos.

Hemos celebrado juntos buenos momentos y también nos
hemos apoyado durante el duelo por nuestros padres.

¡Continuemos fortaleciéndonos juntos hasta el final,
firmes en nuestros matrimonios, firmes en nuestra amistad
y firmes en nuestros esfuerzos por impactar al mundo
en nombre de Jesucristo!

Los amamos.

❧

ÍNDICE

RECONOCIMIENTOS

"¿Que están escribiendo qué?" No se imaginan la cantidad de veces que nos han hecho esta pregunta cuando mencionamos que estábamos escribiendo un libro titulado *Las 5 Necesidades Sexuales de Hombres & Mujeres*. Escuchamos preguntas curiosas y vimos ruborizarse a algunas personas. Pero la mayoría nos dijo: "Estoy ansioso por tener una copia del libro."

¿Por qué este libro y su título despiertan tales reacciones? Nos parece que es porque Dios creó el sexo y porque tiene un plan grandioso para tu matrimonio en el área de la intimidad sexual. Pero también existe otra razón. Pensamos que a muchas personas, tal vez a la mayoría de las parejas cristianas, las han abrumado con tantos mensajes sobre el sexo que se sienten confusas, preocupadas y tienen muchas preguntas legítimas sobre lo que podría ser una vida sexual grandiosa dentro del matrimonio cristiano. El libro que tienes en tus manos ha sido cuidadosamente preparado, al igual que todos los libros que hemos escrito, pero este tiene la cualidad especial de proporcionar, tanto a esposos como a esposas, un caudal de experiencias, de capacitación e inspiración para lograr la vida sexual más extraordinaria que hubieran podido imaginar. Al igual que los demás libros que hemos escrito, este también ha sido un esfuerzo de equipo.

En el núcleo de este equipo se encuentran tres mujeres que han utilizado sus dones, sus talentos y su tiempo para ministrarnos a nosotros y a ustedes. La primera persona a la que queremos reconocer es a Ginger Kolbaba. Ella es la gerente editorial de la revista *Marriage Partnership [Compañerismo Matrimonial]*. Es una autora respetada en el campo de la literatura sobre el matrimonio y cuando, al comienzo de nuestro proyecto, decidimos buscar una colaboradora en el área literaria, su nombre encabezó la lista de opciones. Ginger se reunió con nosotros durante varios días en una ciudad histórica a orillas del Mississippi y nos ayudó a darle forma a este mensaje. Gracias, Ginger. Sinceramente, este libro nunca se hubiera escrito sin tu ayuda.

En segundo lugar queremos agradecer a Sarah Carroll por un excelente trabajo. Hoy Sarah es madre y se ocupa de atender a su pequeña bebé, pero durante varios años trabajó con nosotros como productora radial. La conocimos cuando tenía catorce años y presentó un ensayo para un concurso en nuestro programa radial. Ella ganó fácilmente el concurso. Luego colaboró estrechamente con nosotros mientras estudiaba en la universidad y cumplió un papel vital como productora de nuestro programa radial cotidiano. A comienzos del desarrollo de este manuscrito, ella colaboró en el diseño de las primeras etapas. Hacia el final del proyecto, regresó y nos ayudó enormemente en el control de las citas, las fuentes y mucho más. ¡Gracias, Sarah! El talento que has

demostrado sólo podía ser superado por la pasión con la que te has dedicado al matrimonio y a la maternidad.

Y en tercer lugar, agradecemos a Lynn Vanderzalm, nuestra editora. Lynn fue una de las primeras personas a las que conocimos años atrás en Tyndale House Publishers. Desde aquel primer encuentro, pasando por la edición de nuestro primer libro para Tyndale (*The 5 Love Needs of Men & Women* —publicado en español por Editorial Unilit como *Las Cinco Necesidades de Amor de Hombres y Mujeres*), hasta los once libros siguientes, ella ha sido nuestro paladín y nos ha ayudado a producir los mejores libros que había en nuestro interior. Escuchamos a otro escritor referirse a Lynn como "el martillo de terciopelo" y creemos que esa imagen es acertada. Trabaja con los escritores con amor y con gracia y los alienta a seguir buscando hasta encontrar la mejor manera de brindar el mensaje a los lectores. Sobre todo, Lynn es una amiga querida y la honramos con este libro.

Agradecemos a nuestro equipo en el ministerio America's Family Coaches, así como también a la junta directiva, quienes a diario nos capacitan para hacer lo que más nos gusta —hablar y escribir, de diversas maneras: desde la radio a los libros, a las conferencias . . . para llegar al corazón de los matrimonios en los Estados Unidos y más allá. Todos los que conocen a los integrantes de nuestro equipo y a los de nuestra junta directiva comentan que se trata de personas notables. Y sin duda lo son. Los amamos y les expresamos nuestra gratitud.

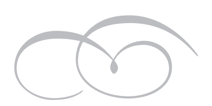
Gracias a nuestros amigos queridos en Tyndale: Ron Beers, Ken Petersen, Carol Traver, MaryLynn Layman y otros. Nos hacen parecer mejor de lo que somos; les agradecemos este trabajo en conjunto, pero mucho más aún agradecemos su amistad. Es una gran experiencia tener la oportunidad de producir libros a la manera antigua, a través de una buena relación. Prometemos honrar a Jesucristo con este libro.

Y por último, agradecemos a nuestros hijos y nietos, quienes una vez más sacrificaron el tiempo que podían haber compartido con Papá y Gaga Rosberg (es decir, nosotros), para que pudiéramos escribir este libro. Prometimos que no los haríamos sentirse incómodos con este tema del sexo y creemos haber cumplido. Es un gozo ser sus padres y abuelos. El legado que tenemos para ustedes es nuestra pasión por el matrimonio y por Jesucristo. Nada podría ser mejor. Vigilen su corazón y sigan haciendo lo que mejor hacen . . . ¡amar a Jesús, amarse unos a otros y amarnos a nosotros!

Gary y Barbara Rosberg

CAPÍTULO 1

No se trata sólo de técnica



Cuando estábamos preparándonos para escribir este libro, nos tomamos un fin de semana y manejamos seis horas hasta un pueblito turístico donde estaríamos libres de distracciones e interrupciones. Durante nuestro último día allí, mientras caminábamos hacia un restaurante para almorzar, nuestra hija Sarah nos llamó al celular. Se la oía nerviosa acerca de lo que estábamos escribiendo.

—Mamá —dijo—, no están escribiendo un libro sobre técnicas sexuales, ¿verdad?

—¿Por qué? ¿Sería eso un problema?

—¿Van a hablar sobre su vida sexual?

—Sí, Sarah, contamos *todo* sobre nuestra vida sexual. —Barbara se reía mientras imaginaba el pánico en la mirada de nuestra hija—. Todo y con muchos detalles. Sin restricciones. ¿Crees que a tus amigos les interesará un ejemplar?

Después nos enteramos que la llamada de Sarah había sido provocada por una conversación que había tenido con cinco de sus amigas, todas casadas y de veintitantos años.

—Mientras cosíamos juntas —contó Sarah—, estábamos haciendo

lo de siempre, charlando y riéndonos, cuando una de las mujeres dirigió la conversación hacia el sexo. Dijo: "Me compré uno de esos libros técnicos, porque quiero satisfacer a mi esposo, ¡y experimentar yo misma un poco de placer!"

»Todas empezaron a chillar y a reírse y luego admitieron haber comprado también libros de técnicas.

»Mamá, tú sabes que yo no acostumbro hablar de este tipo de cosas, pero mencioné que tú y Papá estaban escribiendo un libro sobre el sexo. Todas abrieron grande los ojos y una de mis amigas dijo con la voz entrecortada: "¿Tus *padres*? *¡Ehhhh!* ¿Tendrá ilustraciones? No van a hablar de su propia vida sexual, ¿verdad?"

»"Realmente espero que no" —respondí—. Pero entonces me di cuenta de que no sé sobre qué van a escribir. Una de mis otras amigas pensó que el tema del libro era genial y dijo: "¿Cuántos padres hay que estén dispuestos a ser tan abiertos acerca de su vida sexual?" Pero entonces alguien más acotó: "Sí, ¿pero a *ti* te gustaría leer detalles de *tus* padres haciéndolo? Quiero decir, ¡la sola imagen mental sería suficiente para someterme a terapia por años!"

»Así que, Mamá —dijo Sarah nerviosamente—, espero que tú y Papá no me avergüencen.

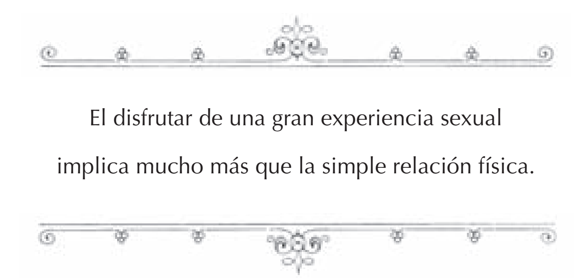
Mientras almorzábamos, Barbara recordó la charla que había tenido con Sarah.

—Me parece fascinante que todas esas chicas jóvenes hayan comprado libros de técnicas sexuales. Cuando nosotros estábamos recién casados, jamás se nos habría ocurrido comprar esa clase de libros. ¿Te imaginas si lo hubiéramos hecho? Yo me hubiera sentido avergonzada. Pero hoy, la generación de Sarah no sólo compra libros de técnicas sexuales, sino que está orgullosa de hacerlo.

—Creo que es genial que Sarah y sus amigas procuren que su vida

sexual sea lo más satisfactoria posible —dijo Gary—. Estoy seguro que se consiguen buenos libros sobre la técnica sexual, pero me preocupa un poco que, al hacer hincapié en la técnica y en los aspectos físicos del sexo, se salten el aspecto más satisfactorio y profundo de una relación matrimonial plena. El matrimonio es mucho más que el sexo y el sexo es mucho más que el placer físico y la técnica.

Por supuesto, en la vida sexual existe la posibilidad de aprender técnicas y de practicarlas. En el matrimonio, Dios abre nuestra mente para volcar en ella toda la sabiduría que necesitaremos para la satisfacción sexual. Pero en poco tiempo nos damos cuenta que el disfrutar de una gran experiencia sexual implica mucho más que la simple relación física. Una relación sexual mutuamente satisfactoria que crezca, madure y se fortalezca en el transcurso de la vida matrimonial está más íntimamente relacionada con el vínculo espiritual, la conexión emocional, la mutua sumisión y el anteponer los intereses de la pareja a los propios que con lo relacionado a las posiciones, los puntos de placer y la técnica física. El contacto sexual es una *parte* pero no es el *todo* en el sexo.



El misterio del sexo

Una de las razones por las cuales decidimos escribir este libro se debe a que el sexo puede ser la parte más profundamente satisfactoria

y rica de un matrimonio. El sexo, en la forma en que Dios deseaba que fuera expresado —dentro del contexto de una relación servicial y de cariño entre esposo y esposa— es un acto misterioso y sagrado que une a las parejas de maneras que no se alcanza a describir. Podemos hablar del placer profundo y estremecedor del orgasmo, pero las palabras fallan cuando tratamos de describir la unión que sienten esposo y esposa luego de entregar sus cuerpos el uno al otro. La Biblia nos dice que esta unión es un reflejo, un espejo de la unión entre Cristo y su cuerpo, la iglesia: "'Por eso dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su esposa, y los dos llegarán a ser un solo cuerpo.' Esto es un misterio profundo; yo me refiero a Cristo y a la iglesia."[1]

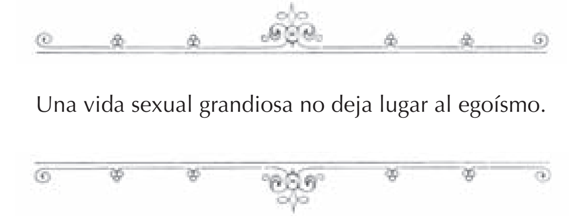


El sexo, en la forma en que Dios deseaba que fuera expresado, es un acto misterioso y sagrado que une a las parejas de maneras que no se alcanza a describir.



Aunque el sexo puede brindarle a la pareja uno de los placeres más intensos del matrimonio, también tiene el potencial de llevarlos al dolor. ¿Por qué? Primero, el mismo misterio que acabamos de describir puede conducir al desacuerdo entre esposos y esposas. Cuando realizamos una encuesta para nuestro libro *Las Cinco Necesidades de Amor de Hombres y Mujeres,* aprendimos que la *intimidad* era la segunda necesidad expresada tanto por los esposos como por las esposas. Sin embargo, aprendimos que los hombres codifican

intimidad como s-e-x-o y las mujeres la codifican como c-h-a-r-l-a. (En capítulos posteriores nos ocuparemos de estas diferencias.) Segundo, la mayoría de nosotros vino al matrimonio con expectativas irreales acerca del sexo, expectativas construidas en base a imágenes con cuerpos esculpidos y seducciones eróticas, creadas por los medios de publicidad. Comparamos nuestras propias experiencias con lo que vemos en la televisión y en las películas, o lo que leemos en los libros, y nos sentimos decepcionados. Quizás hasta estafados. Tercero, nuestra vida sexual puede causarnos daño porque muy a menudo vemos el placer sexual como algo que se trata de recibir más que de dar; estamos más concentrados en nuestras propias necesidades que en las de nuestro cónyuge. Una vida sexual grandiosa no deja lugar al egoísmo.



Una vida sexual grandiosa no deja lugar al egoísmo.

El sexo profundamente satisfactorio ocurre cuando esposo y esposa integran lo físico con los aspectos espirituales, emocionales, relacionales y psicológicos del sexo. Cuando todas estas facetas trabajan juntas, la pareja entra en el misterio de la unidad que Dios diseñó.

Dios creó a los varones y a las mujeres para que fueran seres sexuales. Sin embargo, muy pocos temas son tan confusos como el papel del sexo en el matrimonio. Cuando en nuestras conferencias enseñamos sobre sexo, la atmósfera en la sala cambia. Algunas personas están ansiosas por escucharnos hablar abiertamente sobre un

tema que no se trata a menudo. Otras son curiosas, como si quisieran saber qué es lo normal. En cambio, algunas no pueden creer que hablemos del sexo a una audiencia mixta; consideran que el tema es tabú, algo de lo cual los cristianos no hablan —por lo menos, no en público y, muy probablemente, tampoco en privado. Muchas parejas experimentan culpa, vergüenza o confusión. Algunas se resignan a la idea de que el sexo jamás será lo que esperaban o deseaban.

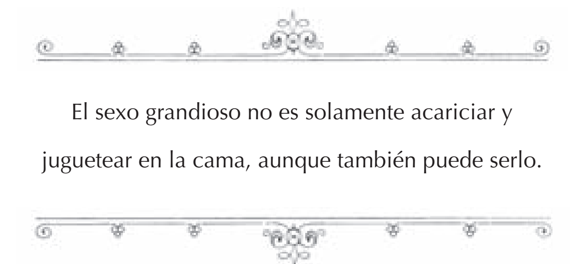
Si tomamos en serio las imágenes que nos dan las películas, los programas de televisión y los libros acerca del sexo, llegaremos a la conclusión de que los solteros o las personas que viven aventuras extramatrimoniales tienen el mejor sexo. Pero no es así. Algunos estudios médicos han descubierto que el mejor y más satisfactorio sexo es el de los casados. Lo disfrutan con mayor frecuencia y tienen los más altos niveles de realización física y emocional. De hecho, 88 por ciento de las personas casadas reciben gran placer físico de sus relaciones sexuales y 85 por ciento se sienten emocionalmente satisfechas por la experiencia.[2]

El estudio para la investigación sobre el sexo en Estados Unidos se basa en una encuesta nacional de 1994 conducida por un equipo de investigadores de la Universidad de Chicago, que entrevistó a 3.400 personas. Cuando los investigadores preguntaron a los encuestados cómo los hacía sentir el sexo, los casados superaron a los solteros en cada parámetro. “Los casados no solamente son los que se sienten más realizados emocionalmente, porque se sienten amados, deseados y cuidados en los brazos del otro, sino que también describen elevados niveles de placer físico. Lejos de considerar monótona a la monogamia, 91 por ciento de los casados dicen que no están simplemente satisfechos con su vida sexual, sino que están entusiasmados.”[3]

El sexo es intensamente satisfactorio cuando es compartido de la manera que el Creador lo diseñó. Es entonces cuando resulta más gratificante, más duradero, fortalece la relación y provoca respuestas eufóricas tanto en los esposos como en sus esposas.

¿Te sorprendería enterarte que uno de los escritos más eróticos sobre sexo está en la Biblia? El libro llamado Cantares registra las conversaciones que el rey Salomón mantenía con su amada; él no escatimó detalles al describir su amor íntimo por ella. A Dios le encanta el sexo grandioso. Y si él le ha puesto su sello de aprobación en el contexto del matrimonio, eso significa que debe ser algo que vale la pena experimentar y alcanzar.

El sexo grandioso no es solamente acariciar y juguetear en la cama, aunque también puede serlo. El sexo grandioso incluye una vida de aprendizaje y práctica. Requiere dedicación y disciplina.


El sexo grandioso no es solamente acariciar y juguetear en la cama, aunque también puede serlo.

Decepcionados con el sexo

A pesar de lo grandioso que puedan ser los encuentros sexuales de las parejas matrimoniales, hemos encontrado —en nuestro trabajo como consejeros, en el entrenamiento de personas a través del ministerio America's Family Coaches, en la conducción de nuestro programa radial para todo el país y durante nuestras conferencias— a miles de personas que tienen problemas con la intimidad sexual.

En muchos hogares, las parejas están confundidas y desilusionadas con el sexo.

En nuestros encuentros con la gente descubrimos mucha decepción e insatisfacción. ¿Por qué tantos cristianos casados tienen dificultades con la intimidad sexual? De todas las personas del mundo, deberían ser las que tienen la mejor y más increíble vida sexual. Después de todo, ¡adoran y sirven al Creador, el gran inventor y diseñador del sexo! Pero hemos comprobado que las parejas cristianas luchan tanto o más que las no cristianas.

Hace algunos años encuestamos a cientos de parejas de todo el país con el propósito de averiguar sus principales necesidades sexuales, sus deseos y sus luchas. La mayor parte de este libro está basada en lo que descubrimos en esa encuesta.

Hay un asunto que queremos dejar claro desde el principio. Cuando hablamos sobre necesidades sexuales a lo largo de este libro, no siempre las definiremos de la manera en que lo hacen otros autores. Muchos libros hablan de técnicas específicas u otras opiniones acerca de lo que tiene lugar durante el acto sexual. Nosotros definimos necesidades sexuales como lo que ocurre tanto *dentro* como *fuera* de la habitación. Lo que suceda o no fuera del dormitorio tiene un profundo impacto sobre lo que ocurrirá dentro del dormitorio.



Lo que suceda o no fuera del dormitorio tiene un profundo impacto sobre lo que ocurrirá dentro del dormitorio.



En cierto modo, este libro es una historia acerca de cómo asegurarte de que tú y tu cónyuge tengan la clase de intimidad sexual que siempre han deseado. Y la buena noticia es que nunca es tarde.

Si estás luchando con un problema sexual en tu matrimonio, no importa cuál sea, queremos que encuentres la esperanza, el estímulo y la sanidad necesarios para procurar la sexualidad plena. Si no estás experimentando una vida sexual satisfactoria con tu pareja, queremos liberarte de lo que te frena, guiarte a una conversación abierta y motivar el deseo de buscar lo mejor de Dios en tu alcoba.

Tenemos la esperanza de que este libro sea un manual del triunfador para ti. Queremos que tú y tu cónyuge tengan una relación exitosa. Cuando participas en una carrera, no te conformas sólo con correr, ¡también quieres ganar el trofeo!

Antes de seguir leyendo, piensa en tu relación sexual. ¿Qué puntaje se pondrían ustedes como pareja? ¿Están generalmente satisfechos pero quieren mejorar la marca? ¿Están decepcionados, se quedan con ganas de tener una experiencia sexual más profunda? ¿Están en serios problemas?

Desde el capítulo 3 al 7 abordaremos las cinco principales necesidades sexuales expresadas por los hombres y las mujeres a los cuales hemos entrevistado. Pero antes de seguir leyendo, escribe tu respuesta a estas cuatro preguntas:

1. ¿Cuáles son tus cinco principales necesidades sexuales?
2. ¿Cuáles diría tu cónyuge que son tus cinco principales necesidades sexuales?
3. ¿Cuáles crees tú que son las cinco principales necesidades sexuales de tu cónyuge?

4. ¿Cuáles crees que diría tu cónyuge que son sus cinco principales necesidades sexuales?

Todas estas preguntas son importantes. No solamente es importante que entiendas tus necesidades (¿cómo puedes comunicar tus necesidades si no sabes cuáles son?) sino que también es necesario que entiendas las de tu cónyuge. No sólo las que tú *piensas* que son sus necesidades, sino cuáles *realmente* lo son. La mayoría de nosotros aplica la Regla de Oro en su vida sexual: Si yo trato a mi cónyuge de la manera en que quiero que me trate, seremos felices y tendremos una vida sexual satisfactoria. Pero, como probablemente hayas descubierto y como repetidamente detallaremos en este libro, los hombres y las mujeres son distintos y tienen necesidades sexuales diferentes. Sólo cuando entendamos estas necesidades únicas, las nuestras y las de nuestro cónyuge, seremos capaces de tener relaciones sexuales profundamente satisfactorias.



La mayoría de nosotros aplica la Regla de Oro en su vida sexual: Si yo trato a mi cónyuge de la manera en que quiero que me trate, seremos felices y tendremos una vida sexual satisfactoria.



Como puedes ver, este ejercicio te demandará un poco de meditación y de comunicación sincera. Algunos de ustedes estarán preparados para esto mientras que otros no lo estarán. Cuando hablen entre ustedes, sean respetuosos. Las necesidades sexuales no son

fáciles de analizar. Escucha con el fin de entender, no de juzgar. Haz preguntas clarificadoras.

No importa si no eres completamente consciente de cuáles son tus necesidades sexuales. Leer este libro aumentará tu comprensión. La definición de tus necesidades podría cambiar a medida que lo leas e intentes algunas modificaciones. Eso está bien.

Cuando leas los resultados de nuestra investigación, podrás estar de acuerdo o no con las respuestas. El punto no es si coincides o no; la meta es que conozcas mejor las necesidades de tu pareja y cómo satisfacerlas. Tu cónyuge o tú pueden tener necesidades que ni siquiera aparecen en nuestra lista de las cinco necesidades principales. ¿Quiere decir esto que ustedes son raros? Probablemente no. Cada uno de nosotros es único, una creación singular de un Dios cariñoso y sabio. El objetivo de una relación sexual satisfactoria es *entender* el carácter singular de tu cónyuge y comprometerte a *satisfacer* sus necesidades únicas.



El objetivo de una relación sexual satisfactoria es *entender* el carácter singular de tu cónyuge y comprometerte a *satisfacer* sus necesidades únicas.



Entonces, si tus necesidades son diferentes a las enumeradas en los resultados de la encuesta, ¿es necesario que leas el libro? Creemos que sí, porque los principios subyacentes se aplican a una variedad de necesidades. Aun cuando las tuyas no sean las mismas, lee cada

capítulo de principio a fin. Sabemos que aprenderás cosas que te desafiarán a elegir alternativas, a hacer preguntas esclarecedoras y a procurar cultivar la intimidad con tu cónyuge.

Cada historia que compartimos está basada en experiencias reales, aunque hemos cambiado los nombres y algunos detalles de los relatos para proteger la privacidad de las personas. Esperamos que sus historias te demuestren que no estás solo en los dilemas que enfrentan tú y tu cónyuge.

Muchas veces hablaremos en términos generales y separaremos los temas por género. Sin embargo, queremos aclarar que aunque estas diferencias se encuentran en un gran número de personas, de ninguna manera son la definición absoluta. A veces, la situación es a la inversa: quizás el esposo esté más en sintonía con sus emociones y la mujer esté más enfocada en el aspecto físico del sexo. Si esa es tu situación, por favor, sé consciente de que está bien. Tú y tu cónyuge no son anormales si no encajan exactamente en las estadísticas de nuestra investigación.

Aunque desarrollaremos temas y necesidades sexuales, no queremos dejarte sin la ayuda práctica sobre cómo avanzar hacia una intimidad sexual más profunda. Cada capítulo incluye consejos y sugerencias para ayudarte a comenzar de inmediato. No permitas que te abrumen. Elige unas pocas recomendaciones que tengan sentido en tu situación particular y concéntrate en ellas. Si bien no podemos dar garantías absolutas ni soluciones rápidas (cualquier cosa que valga la pena requiere esfuerzo y dedicación), estamos seguros que nuestras sugerencias te pondrán en el camino hacia una vida sexual más saludable y plena.

Puede ser que a lo largo de este libro digamos o recomendemos cosas que te molesten. En lugar de arrojar el libro al cesto, detente

primero y piensa seriamente en lo que estamos diciendo. Pídele a Dios que arroje luz sobre aquellas cosas que puedan causarte dolor, ansiedad o ira. Pregúntate a ti mismo por qué te molestan estas afirmaciones. ¿Tal vez hay una pizca de verdad que no has estado dispuesto a enfrentar? Esperamos que seas abierto y que estés dispuesto a aceptar algunas cosas que tal vez sean difíciles pero que traerán un cambio positivo y duradero a tu vida sexual y a tu matrimonio.

APÉNDICE A

¿QUÉ DICE LA BIBLIA ACERCA DEL MATRIMONIO Y DEL SEXO?

La Biblia habla con frecuencia acerca de la relación matrimonial y de la relación sexual. Lee los siguientes textos de la Escritura y permite que te ayuden a modelar tu matrimonio.

El propósito de Dios para el matrimonio

Dios miró todo lo que había hecho, y consideró que era muy bueno. GÉNESIS 1:31

Luego Dios el Señor dijo: "No es bueno que el hombre esté solo. Voy a hacerle una ayuda adecuada." GÉNESIS 2:18

El [hombre] exclamó: "Ésta sí es hueso de mis huesos y carne de mi carne. Se llamará 'mujer' porque del hombre fue sacada." Por eso el hombre deja a su padre y a su madre, y se une a su mujer, y los dos se funden en un solo ser. En ese tiempo el hombre y la mujer estaban desnudos, pero ninguno de los dos sentía vergüenza. GÉNESIS 2:23-25



Pensamientos del Nuevo Testamento sobre el matrimonio

El hombre debe cumplir su deber conyugal con su esposa, e igualmente la mujer con su esposo. 1 CORINTIOS 7:3

No se nieguen el uno al otro, a no ser de común acuerdo, y sólo por un tiempo, para dedicarse a la oración. No tarden en volver a unirse nuevamente; de lo contrario, pueden caer en tentación de Satanás, por falta de dominio propio. 1 CORINTIOS 7:5

Sin embargo, en el Señor, ni la mujer existe aparte del hombre ni el hombre aparte de la mujer. Porque así como la mujer procede del hombre, también el hombre nace de la mujer; pero todo proviene de Dios. 1 CORINTIOS 11:11-12

Porque el esposo es cabeza de su esposa, así como Cristo es cabeza y salvador de la iglesia, la cual es su cuerpo. Así como la iglesia se somete a Cristo, también las esposas deben someterse a sus esposos en todo. Esposos, amen a sus esposas, así como Cristo amó a la iglesia y se entregó por ella. . . . "Por eso dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su esposa, y los dos llegarán a ser un solo cuerpo." Esto es un misterio profundo; yo me refiero a Cristo y a la iglesia. En todo caso, cada uno de ustedes ame también a su esposa como a sí mismo, y que la esposa respete a su esposo. EFESIOS 5:23-25, 31-33

Así mismo, esposas, sométanse a sus esposos, de modo que si algunos de ellos no creen en la palabra, puedan ser ganados más por el comportamiento de ustedes que por sus palabras, al observar su conducta íntegra y respetuosa. 1 PEDRO 3:1-2



Advertencias acerca del comportamiento en el matrimonio

No cometas adulterio. ÉXODO 20:14

Yo había convenido con mis ojos no mirar con lujuria a ninguna mujer. JOB 31:1

Bebe el agua de tu propio pozo, el agua que fluye de tu propio manantial. ¿Habrán de derramarse tus fuentes por las calles y tus corrientes de aguas por las plazas públicas? Son tuyas, solamente tuyas, y no para que las compartas con extraños. ¡Bendita sea tu fuente! ¡Goza con la esposa de tu juventud! Es una gacela amorosa, es una cervatilla encantadora. ¡Que sus pechos te satisfagan siempre! ¡Que su amor te cautive todo el tiempo! ¿Por qué, hijo mío, dejarte cautivar por una adúltera? ¿Por qué abrazarte al pecho de la mujer ajena? Nuestros caminos están a la vista del SEÑOR; él examina todas nuestras sendas. PROVERBIOS 5:15-21

Pero yo les digo que cualquiera que mira a una mujer y la codicia ya ha cometido adulterio con ella en el corazón. MATEO 5:28

No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta. ROMANOS 12:2

APÉNDICE B

RECURSOS DONDE ENCONTRARÁS ESPERANZA Y AYUDA

Si deseas más información, consulta los siguientes recursos:

Libros

Randy C. Alcorn, *The Purity Principle* (Sisters, OR: Multnomah, 2003). Publicado en español como *El Principio de la Pureza* por LifeWay Church Resources.

Dan B. Allender, *The Wounded Heart* (Colorado Springs: NavPress, 1995). Publicado en español como *Corazón Herido* por Editores Caribe/Betania.

Dan B. Allender y Tremper Longman III, *Intimate Allies [Aliados Íntimos]* (Carol Stream, IL: Tyndale, 1995).

Nancy C. Anderson, *Avoiding the Greener Grass Syndrome: How to Grow Affair-Proof Hedges around Your Marriage* (Grand Rapids: Kregel, 2004). Publicado en español como *Evite la Tentación en Su Matrimonio* por Editorial Portavoz.

Stephen Arterburn y Fred Stoeker, *Every Man's Battle: Winning the War on Sexual Temptation* (Colorado Springs: WaterBrook, 2000). Publicado en español como *Batalla de Cada Hombre* por Editorial Unilit.

Steve Bell y Valerie Bell, *Made to Be Loved: Enjoying Spiritual Intimacy with God and Your Spouse [Hecho para Ser Amado: Gozando de la Intimidad Espiritual con Dios y con Tu Cónyuge]* (Chicago: Moody Press, 1999).

William Cutrer y Sandra Glahn, *Sexual Intimacy in Marriage* (Grand Rapids: Kregel, 1998). Publicado en español como *Intimidad Sexual en el Matrimonio* por Editorial Portavoz.

Gregory Godek, *1001 Ways to Be Romantic* (Naperville, IL: Casablanca Press, 2000). Publicado en español como *1001 Ideas Para Ser Románticos* por Robinbook.

John M. Gottman y Joan DeClaire, *The Relationship Cure: A Five-Step Guide to Strengthening Your Marriage, Family, and Friendships* (New York: Three

Rivers Press, 2001). Publicado en español como *Guía del Amor y la Amistad* por Kairos.

Archibald D. Hart, *The Sexual Man* (Dallas: Word, 1994). Publicado en español como *El Hombre Sexual* por Betania.

Chip Ingram, *Love, Sex, and Lasting Relationships* (Grand Rapids: Baker, 2003). Publicado en español como *Amor, Sexo y Relaciones Duraderas* por Casa Bautista de Publicaciones.

Ginger Kolbaba, *Surprised by Remarriage: A Guide to the Happily Even After [Sorprendido por el Segundo Matrimonio: Una Guía para Ser Feliz "Aun Después"]* (Grand Rapids: Revell, 2006).

Kevin Leman, *Making Sense of the Men in Your Life: What Makes Them Tick, What Ticks You Off, and How to Live in Harmony [Comprender a los Hombres de Su Vida: Qué Están Pensando, Qué Le Fastidia y Cómo Vivir en Harmonía]* (Nashville: Nelson, 2000).

Kevin Leman, *Sheet Music: Uncovering the Secrets of Sexual Intimacy in Marriage* (Carol Stream, IL: Tyndale, 2003). Publicado en español como *Música entre las Sábanas: Descubra los Secretos de la Intimidad Sexual en el Matrimonio* por Editorial Unilit.

Howard Markman et al., *Fighting for Your Marriage* (San Francisco: Jossey-Bass, 1994). Publicado en español como *Salve a Su Matrimonio* por Gestion.

Louis McBurney y Melissa McBurney, *Real Questions, Real Answers about Sex: The Complete Guide to Intimacy as God Intended [Preguntas Verdaderas, Respuestas Verdaderas sobre el Sexo: La Guía Completa a la Intimidad como Dios la Ordenó]* (Grand Rapids: Zondervan, 2005).

Christopher y Rachel McClusky, *When Two Become One: Enhancing Sexual Intimacy in Marriage [Cuando Dos Se Vuelven Uno: Engrandeciendo la Intimidad Sexual en el Matrimonio]* (Grand Rapids: Revell, 2004).

Beth Moore, *Breaking Free: Making Liberty in Christ a Reality in Life* (Nashville: B&H, 2000). Publicado en español como *Libre: Haz que la Libertad en Cristo Sea una Realidad en Tu Vida* por Editorial Unilit.

Les Parrott y Leslie Parrott, *Saving Your Marriage before It Starts: Seven Questions to Ask before (and after) You Marry [Salvando a Su Matrimonio antes*

NOTAS

Capítulo 1: No se trata sólo de técnica

1. Efesios 5:31-32.
2. Robert T. Michael et al., *Sex in America: A Definitive Survey [El Sexo en América: Una Encuesta Definitiva]* (Boston: Little, Brown, 1994), citado en Neil Clark Warren, *Learning to Live with the Love of Your Life [Aprender a Vivir con el Amor de Su Vida]* (Wheaton, IL: Tyndale, 1995), 121.
3. Robert T. Michael, et al., *Sex in America: A Definitive Survey* (Boston: Little, Brown, 1994), citado en Lisa Collier Cool, "Am I Normal? [¿Soy Normal?]" *Good Housekeeping [Buena Administración de la Casa]*, (Marzo 2001): 73.

Capítulo 2: Redefiniendo el sexo

1. 1 Corintios 7:3-5.
2. John F. Walvoord y Roy B. Zuck, eds., *The Bible Knowledge Commentary* (Wheaton, IL: Victor, 1995), 517. Publicado en español como *Conocimiento Bíblico* por Editorial Las Américas.

Capítulo 3: ¿Qué necesitan los cónyuges el uno del otro?

1. Jill Savage, "Scheduling Intimacy? [¿Intimidad en la Agenda?]" *Marriage Partnership [Compañerismo Matrimonial]* (Verano 2005): 21.

Capítulo 4: Las tres principales necesidades sexuales de la esposa

1. Linda J. Waite y Maggie Gallagher, *The Case for Marriage: Why Married People Are Happier, Healthier, and Better Off Financially [En Defensa del Matrimonio: Por Qué las Personas Casadas Son Más Felices, Más Saludables, y Más Próperas]* (New York: Doubleday, 2000), 88.
2. Ibid., 96.
3. Clifford Penner y Joyce Penner, *A Married Guy's Guide to Great Sex* (Wheaton, IL: Tyndale, 2004), 32. Publicado en español como *Relaciones Extraordinarias* por Grupo Nelson.
4. 1 Corintios 13:5.
5. Gary Smalley y Norma Smalley, *For Better or for Best [En lo Bueno o En lo Mejor]* (Grand Rapids: Zondervan, 1988), 60.
6. Liberated Christians, "Getting in Touch with Intimacy and Meaningful Sexuality in a Sexually Immature Culture [Hallando la Intimidad y la Sexualidad Profunda en una Cultura Sexualmente Inmadura],"

Liberated Christians, Inc., http://www.libchrist.com/intimacy/intouch.html. Usado con permiso.

7. Masterpeace Center for Counseling & Development, Online Resources, "Building the Bridge of a Secure Marriage [Construir el Puente de un Matrimonio Seguro]," http://www.mpccd.com/resources/resources_buildingbridge.htm.
8. Estos pensamientos fueron tomados y adaptados de Neil Clark Warren, *Learning to Live with the Love of Your Life*, 71–75.
9. *UCLA Monthly*, (Marzo–Abril 1981): 1.
10. Smalley y Smalley, *For Better or for Best*, 108.
11. Shirley Glass con Jean Coppock Staeheli, *Not "Just Friends": Protect Your Relationship from Infidelity and Heal the Trauma of Betrayal [Algo Más Que "Buenos Amigos": Proteja Su Relación de la Infidelidad y Sane el Trauma de la Traición]* (New York: Free Press, 2003), 27.
12. Ibid., 57.
13. Efesios 5:25.
14. Steve Stephens, *20 (Surprisingly Simple) Rules and Tools for a Great Marriage [20 Reglas y Herramientas (Soprendemente Sencillas) para un Matrimonio Grandioso]* (Carol Stream, IL: Tyndale, 2003), 82.
15. Ibid., 82–83.

Capítulo 5: Las tres principales necesidades sexuales del esposo

1. Warren, *Learning to Live with the Love of Your Life*, 121.
2. Shaunti Feldhahn, *For Women Only: What You Need to Know about the Inner Lives of Men* (Sisters, OR: Multnomah, 2004), 94. Publicado en español como *Sólo para Mujeres* por Editorial Unilit.
3. David Kantor, citado en Amy Hertz, "To Love, Honor, and Last Longer than a Year [Amar, Honrar y Durar Más que un Año]," *O, The Oprah Magazine [La Revista de Oprah]* (Marzo 2002): 205.
4. John M. Gottman y Joan DeClaire, *The Relationship Cure: A Five-Step Guide to Strengthening Your Marriage, Family, and Friendships* (New York: Three Rivers Press, 2001), 4. Publicado en español como *Guía del Amor y la Amistad* por Kairos.
5. Gary Smalley, *Connecting with Your Husband* (Wheaton, IL: Tyndale, 2003), 38. Publicado en español como *Conéctase con Su Esposo* por Editorial Unilit.
6. Ed Wheat, *Love Life for Every Married Couple [La Vida Amorosa para Todo Matrimonio]* (Grand Rapids: Zondervan, 1997), 78.
7. Kevin Leman, *Sheet Music* (Carol Stream, IL: Tyndale, 2003), 46–47, 52. Publicado en español como *Música entre las Sábanas* por Editorial Unilit.

8. Feldhahn, *For Women Only*, 103.
9. Agradecemos estas percepciones a Douglas Rosenau, Debra Taylor, Christopher McCluskey y Michael Sytsma, excelentes terapeutas sexuales cristianos de Sexual Wholeness Inc. Fueron compartidas durante el congreso norteamericano Ministerios del Matrimonio y la Familia, llevado a cabo en Phoenix, Arizona, en 2005.
10. Edward Laumann, Anthony Paik, y Raymond Rosen, "Sexual Dysfunction in the United States: Prevalence and Predictors [Disfunción Sexual en Estados Unidos: Prevalencia e Indicadores]," *Journal of the American Medical Association [Boletín de la Asociación Médica Americana]* (10 de febrero de 1999).
11. Penner y Penner, *The Married Guy's Guide to Great Sex*, 72.
12. Kevin Leman, *Making Sense of the Men in Your Life [Comprender a los Hombres en Su Vida]* (Nashville: Nelson, 2000), 140.
13. 1 Corintios 13:4-5.

Capítulo 6: Las otras necesidades sexuales de la esposa

1. Kelly Maybury, "I Do? Marriage in Uncertain Times [¿Lo Prometo? El Matrimonio en Tiempos Inciertos]," The Gallup Poll, January 22, 2002, http://poll.gallup.com/content/default.aspx?ci=5206.
2. Howard Markman et al., *Fighting for Your Marriage*, (San Francisco: Jossey-Bass, 1994), 285 (publicado en español como *Salve a Su Matrimonio* por Gestion), citado en Gary Smalley: *Making Love Last Forever*, (Dallas: Word, 1996), 103. Publicado en español como *Para Que el Amor No Se Apague* por Grupo Nelson.
3. Nick Stinnett y John DeFrain, *Secrets of Strong Families [Los Secretos de las Familias Fuertes]* (Boston: Little, Brown, 1985), citado en Smalley, *Making Love Last Forever*, 103.
4. Louise Lague, "How Honest Are Couples, Really? [¿Qué Tan Honestas Son las Parejas, Realmente?]" *Reader's Digest*, RD.com, http://www.rd.com/content/openContent.do?contentId=15351.
5. Sue Johnson, citado en Robert Kiener, "How Honest Are Couples, Really?" *Reader's Digest* (Canadá), http://www.readersdigest.ca/mag/2003/04/couples.html.
6. Estas ideas fueron sugeridas por Elisa Morgan y Carol Kuykendall, "Spiritual Intimacy [Intimidad Espiritual]," *Marriage Partnership* (Verano 2000): 60.
7. Gregory Godek, *1001 Ways to Be Romantic* (Naperville, IL: Casablanca Press, 2000), (publicado en español como *1001 Ideas para Ser Románticos* por Robinbook), citado en *Marriage* (Marzo–Abril 2002): 10.

8. "Dr. Phil: The Love Survey [El Dr. Phil: La Encuesta del Amor]," *O, The Oprah Magazine* (Febrero 2004): 32.
9. Jim Mueller, "Strategic Romance [Romanticismo Estratégico]" growthtrac, Articles, http://www.growthtrac.com/artman/publish/article_15.php.
10. Greg Godek, *1001 Ways to Be Romantic.* Copyright © 1999 por Greg J. P. Godek. Usado con permiso de Sourcebooks, Inc., 800-432-7444.

Capítulo 7: Las otras necesidades sexuales del esposo

1. Kevin Leman, "10 Reasons Your Husband Is Always Thinking about Sex [10 Razones Por Qué Su Esposo Siempre Está Pensando en el Sexo]," *Marriage* (Marzo–Abril 2002): 30.
2. Clifford y Joyce Penner, "You Don't Believe These Sexual Myths, Do You?! [No Creen Estos Mitos Sexuales, ¿O Sí?]" *Marriage* (Enero–Febrero 1998): 13–15.
3. Paraphrased from Douglas Rosenau, *A Celebration of Sex* (Nashville: Nelson, 1994), 193. Publicado en español como *Una Celebración del Sexo* por Grupo Nelson.
4. David Bjerklie, "When It's Time for Sex, She Knows [Cuando es Hora del Sexo, Ella Sabe]," *Time* 163, no. 25, (Junio 21, 2004), http://www.time.com/time/archive/preview/0,10987,994480,00.html.
5. David y Claudia Arp, "Pleasure through All Your Married Years [Placer en Todos los Años de Matrimonio]," *Marriage* (Noviembre–Diciembre 2002): 25.
6. Cantares 1:16, 2:3.

Capítulo 8: Cuando sus libidos no armonizan

1. Gary P. Stewart y Timothy J. Demy, *Winning the Marriage Marathon: Six Strategies for Becoming Lifelong Partners [Ganando el Maratón del Matrimonio: Seis Estrategias para Convertirse en Parejas de Toda la Vida]* (Grand Rapids: Kregel, 1999).
2. Archibald Hart, *The Sexual Man* (Nashville: W, 1995), 5. Publicado en español como *El Hombre Sexual* por Betania.
3. Christopher y Rachel McCluskey, *When Two Become One: Enhancing Sexual Intimacy in Marriage [Cuando Dos Se Vuelven Uno: Engrandecer la Intimidad Sexual en el Matrimonio]* (Grand Rapids: Revell, 2004), 157–58.
4. Shay Roop, "Nine Reasons Orgasms Are Good for You [Nueve Razones Por Qué los Orgasmos Son Saludables]," *Marriage Partnership* (Verano 2005): 7.

5. Michele Weiner Davis, citado en "When 'I Do' Becomes 'I Don't Want to' [Cuando 'Sí' Se Convierte en 'No Quiero']," *USA Today,* 22 de enero de 2003.
6. Lynn Vanderzalm, *Finding Strength in Weakness: Hope and Help for Families Battling Chronic Fatigue Syndrome [Encontrar Fuerza en Debilidad: Esperanza y Ayuda para Familias Luchando con Encefalomielitis Miálgica]* (Grand Rapids: Zondervan, 1995), 201.
7. Rosenau, *A Celebration of Sex*, 86.

Capítulo 9: Cuando estás demasiado cansado para tener sexo

1. Susan Crain Bakos, "The Sex Trick Busy Couples Swear By [La Técnica Sexual Favorita de Parejas Ocupadas]," *Redbook* (Marzo 2001): 125.
2. Ver 1 Corintios 7:3-5.
3. David y Claudia Arp, "Partner First, Parent Second [Pareja Primero, Padre Segundo]," *Marriage* (Julio–Agosto 2004): 33.
4. Ver Éxodo 20:1-17.
5. Ginger Kolbaba, "Fried! [¡Molido!]" *Marriage Partnership* (Otoño 2005): 52.

Capítulo 10: El elefante en el dormitorio: Hablemos del sexo

1. Leman, *Sheet Music*, 193.
2. "Let's Talk about Sex, Baby [Hablemos del Sexo]," *Marriage Partnership* (Primavera 2001): 9.
3. Leman, *Sheet Music*, 193–94.
4. Algunas de esas preguntas son adaptadas de nuestro libro *40 Unforgettable Dates with Your Mate [40 Citas Inolvidables con Su Pareja]* (Wheaton, IL: Tyndale, 2002), 162–64.
5. Leman, *Sheet Music*, 195.
6. Adaptado de Louis y Melissa McBurney, "Christian Sex Rules [Normas Cristianas del Sexo]," *Marriage Partnership* (Primavera 2001): 34ff; ver también http://www.christianitytoday.com/mp/2001/001/4.34.html.
7. 1 Corintios 6:18-20.

Capítulo 11: Mantener la diversión y el entusiasmo en el sexo

1. Warren, *Learning to Live with the Love of Your Life*, 123.

Capítulo 12: Dios en el dormitorio

1. Philip Yancey, "Holy Sex: How It Ravishes Our Souls [Sexo Santo: Algo Que nos Cautiva el Alma]," *Christianity Today* (Octubre 2003): 47.
2. Éxodo 6:6-8.
3. Éxodo 6:9.

4. Deuteronomio 30:19.
5. Gálatas 5:1.
6. Joel 2:25-27.
7. Sofonías 3:17.
8. Éxodo 6:7.
9. Isaías 51:12, 15-16, cursivas añadidas.
10. Isaías 40:25-29.
11. Filipenses 4:6.
12. Cool, "Am I Normal?" 74.
13. Leman, "10 Reasons Your Husband Is Always Thinking about Sex," 31.
14. 1 Tesalonicenses 5:17.
15. Andrew M. Greeley, *Faithful Attraction: Discovering Intimacy, Love, and Fidelity in American Marriage [Atracción Leal: Descubrir la Intimidad, el Amor y la Fidelidad en los Matrimonios Americanos]* (New York: Tom Doherty Associates, 1991).
16. Les Parrott y Leslie Parrott, *Saving Your Marriage before It Starts [Salvando a Su Matrimonio Antes que Empiece]* (Grand Rapids: Zondervan, 1995), 145.
17. Adaptado de David Clarke, "Spiritually Alone? [¿Espiritualmente Solo?]" *Marriage Partnership* (Invierno 2003): 30.
18. Ver 1 Pedro 3:1-2.

Capítulo 13: Enfrentando las cuestiones más profundas

1. Martha Williamson, *Inviting God to Your Wedding [Invitando a Dios a Su Boda]* (New York: Harmony Books, 2000), 84–85.
2. Ibid., 85–86.
3. Hebreos 13:4.
4. David Goetz, conversación personal.
5. Stephen Arterburn y Fred Stoeker, *Every Man's Battle*, (Colorado Springs, CO: WaterBrook, 2000), 135–36. Publicado en español como *Batalla de Cada Hombre* por Editorial Unilit.
6. Benedict Carey, "The Roots of Temptation [Las Raíces de la Tentación]," *Los Angeles Times*, Octubre 20, 2003, F1.
7. Elizabeth Enright, "A House Divided [Una Casa Dividida]," *AARP Magazine*, (Julio–Agosto 2004), http://www.aarpmagazine.org/family/Articles/a2004-05-26-mag-divorce.html.
8. Debbie Layton-Tholl, "Extramarital Affairs: What Is the Allure? [Aventuras Adúlteras: ¿Cuál es la Atracción?]" personal Web site, http://hometown.aol.com/affairlady/article.htm.
9. Ver Mateo 5:31-32.
10. Nancy C. Anderson, *Avoiding the Greener Grass Syndrome*, (Grand

Rapids: Kregel, 2004), 37. Publicado en español como *Evite la Tentación en Su Matrimonio* por Editorial Portavoz.

11. Mary DeMuth, "Opening the Door to Healing [Abrir la Puerta a la Sanación]," *Marriage Partnership* (Otoño 2005): 38.
12. Ibid., 40.
13. Mateo 11:28.
14. Paráfrasis de Romanos 5:3-5.

ACERCA DE LOS AUTORES



DR. GARY & BARBARA ROSBERG pertenecen a la organización America's Family Coaches, cuyo propósito es el de preparar y alentar a las familias a vivir y culminar bien la vida. Con un matrimonio de más de treinta años, Gary y Barbara tienen un mensaje único para las parejas.

Ellos han consagrado su ministerio a la campaña Matrimonios a Prueba de Divorcio . . . *por el bien de la próxima generación.* Esta campaña entrena a las iglesias, a grupos células y a las parejas para construir matrimonios bíblicos y saludables.

Los Rosberg son coautores de más de una docena de recursos, incluyendo: *El Gran Libro Sobre el Matrimonio, Matrimonio a Prueba de Divorcio, Las Cinco Necesidades de Amor de Hombres y Mujeres* (finalista del Gold Medallion 2001), *Sana las Heridas en Tu Matrimonio, Renewing Your Love: Devotions for Couples [Renovar Su Amor: Devocionales para Parejas], Guard Your Heart [Vigile Su Corazón]* (revisado para parejas), *40 Unforgettable Dates with Your Mate [40 Citas Inolvidables con Su Pareja], Descubre de Nuevo el Amor de Tu Vida* (serie de videos en DVD)*, Descubre de Nuevo el Amor de Tu Vida* libro de ejercicios, *Serving Love [Amor Servicial]* libro de ejercicios, *Guarding Love [Vigilar el Amor] libro de ejercicios, Connecting with Your Wife [Conéctase con Su Esposa]* y la serie HomeBuilders para parejas de FamilyLife*: Improving Communication in Your Marriage [Mejorar la Comunicación en Su Matrimonio].*

Gary y Barbara conducen diariamente un programa radial sindicado que se difunde a nivel nacional, *America's Family Coaches . . . LIVE!* En este programa con llamadas al aire, que se escucha en todo el país, ellos brindan consejería sobre una variedad de asuntos relacionados con la familia. Los Rosberg también conducen un programa radial los días sábado que puede escucharse en el Medio Oeste en la emisora galardonada WHO 1040 AM.

Los Rosberg han dirigido seminarios sobre temas familiares y de relaciones en más de cien ciudades en los Estados Unidos. Su seminario principal *Descubre de Nuevo el Amor de Tu Vida* está impactando congregaciones y comunidades en todo el país. Han integrado el equipo nacional de oradores en las conferencias *Weekend to Remember [Un Fin de Semana para Recordar]* de FamilyLife desde 1988. Gary también ha desarrollado conferencias ante miles de hombres en los encuentros anuales de Promise Keepers [Guardianes de Promesas] desde 1996 y ante padres y adolescentes en las giras *Life on the Edge [La Vida Extrema]* de Focus on the Family [Enfoque a la Familia].

GARY obtuvo su Ed.D. en la Universidad de Drake; se ha desempeñado como consejero familiar y matrimonial durante más de veinticinco años. Es fundador y coordinador de Cross Trainers, un ministerio semanal para hombres en Des Moines, que reúne alrededor de 500 participantes. Gary es presidente y miembro de la junta directiva de America's Family Coaches.

BARBARA obtuvo su B.F.A. en la Universidad de Drake; es autora de *Connecting with Your Wife* y coautora de muchos otros libros con su esposo, Gary. Ella es también una destacada oradora en la serie de vídeos Extraordinary Women [Mujeres Extraordinarias] producida por la Asociación Norteamericana de Consejeros Cristianos. Barbara es vice presidente ejecutiva y miembro de la junta directiva de America's Family Coaches.

Los Rosberg viven en las afueras de Des Moines, Iowa. Tienen dos hijas casadas y tres nietos.

Para más información sobre el ministerio America's Family Coaches, dirigirse a:

AMERICA'S FAMILY COACHES
2540 106th Street, Suite 101
Des Moines, Iowa 50322
1-888-ROSBERG
www.divorceproof.com



GINGER KOLBABA es la editora de la revista *Marriage Partnership [Compañerismo Matrimonial],* una publicación de Christianity Today International. Ha dado charlas en conferencias nacionales y ha sido entrevistada en CNN Headline News y radio Family Life. También ha trabajado como editora para la revista *Today's Christian Woman [La Mujer Cristiana de Hoy]* y como editora asistente para *Preaching Today [Predicando Hoy].* Ginger ha sido columnista para *Let's Worship [Adoremos]* y ha publicado más de cien artículos. Ha sido autora o coautora de cinco libros, entre ellos un candidato para la Medalla de Oro, *Refined by Fire [Purificado en las Llamas],* y *Surprised by Remarriage [Soprendido por el Segundo Matrimonio].* Su primera novela, *Desperate Pastors' Wives [Esposas Desesperadas de Pastores],* de la serie Secrets from Lulu's Café [Secretos del Café de Lulu], fue publicado en Marzo de 2007. Puede aprender más acerca de Ginger en www.GingerKolbaba.com.